Nike+ SportWatch GPS

POWERED BY TOMTOM

Tabla de contenidos

Bienvenido

03 Cómo empezar
04 Iconos
04 Desplazamiento, selección y toque de pantalla
05 La forma más rápida de comenzar a correr

Antes de salir a correr

06 Cómo se usa el software Nike+ Connect
09 El botón "Configuración"
10 La pestaña "Perfil"
11 La pestaña "Hora y Fecha"
12 La pestaña "Personalizar"
14 La pestaña "Vueltas e Intervalos"
15 Inicio rápido
15 Cómo se usa el Nike+ Sensor
17 Tu SportWatch GPS: menú principal
21 Cómo comprobar tus datos
22 Advertencias
23 Cómo añadir datos sobre ritmo cardíaco a la carrera
26 Cómo iniciar tu carrera
28 Cómo correr con el GPS y el sensor de la zapatilla
28 Pérdida de conexión con el sensor
28 Cómo hacer una pausa en tu carrera
29 Cómo terminar una carrera

Después de tu carrera

30 Cómo revisar el historial de tu carrera
31 Alarmas postentrenamiento
31 Récords personales
32 Cómo enviar tus carreras a nikeplus.com
33 Cómo utilizar los mapas

Etcétera

34 Actualizaciones
34 Cómo actualizar Nike+ Connect
34 Cómo actualizar tu reloj
35 Cómo reiniciar el Nike+ SportWatch
35 Acerca de la memoria
36 Cómo cargar la batería
36 Acerca de las especificaciones
37 Garantía
38 Más información, reparaciones y soporte técnico
39 Información sobre cumplimiento de la normativa

Bienvenido

Bienvenido a tu Nike+ SportWatch GPS, powered by TomTom. Tu reloj utiliza el GPS y el sensor Nike+ que se encuentra dentro de tu zapatilla para grabar la distancia recorrida, el ritmo, el tiempo transcurrido y las calorías quemadas durante tu carrera. Puedes pulsar la pantalla para grabar las vueltas a medida que corres. Una vez acabado el entrenamiento, conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador para enviar los datos a nikeplus.com, ver la ruta que has seguido, establecer objetivos personales, retar a tus amigos y buscar fantásticas rutas.

Cómo empezar

PARA USAR TU NIKE+ SPORTWATCH GPS NECESITAS:

- Un ordenador Apple Mac con puertos USB integrados. Sistema operativo Mac OSX v10.4.8 o versiones posteriores, o bien
- Un PC con puertos USB integrados o una tarjeta USB instalada. Windows XP Home o Professional (SP2) o versiones posteriores, o bien Windows Vista o Windows 7.
- Acceso a Internet. Se recomienda banda ancha. El uso del software queda sujeto a las condiciones de la licencia.

CONTENIDO

1. Nike+ SportWatch GPS
2. Nike+ Sensor
3. Cable USB
4. Guía de inicio rápido
5. Software Nike+ Connect

Iconos

- Satélite: señal del satélite GPS
- ShoePod: Nike+ Sensor para tu zapatilla
- Ritmo cardíaco: transmisor de ritmo cardíaco (se vende por separado)
- Batería: carga de la batería
- Advertencia: batería o memoria baja
- Alarma: alarma ajustada

Desplazamiento, selección y toque de pantalla

Fig. 1

Para usar tu SportWatch GPS, tendrás que tocar, seleccionar y desplazarte.

1. Desplazamiento: revisa las diferentes opciones, hacia arriba o hacia abajo.
2. Selección: elige una opción de la pantalla o haz una pausa en tu carrera.
3. Toque de pantalla: indica las vueltas a medida que corres o enciende la retroiluminación. Tu reloj se ha diseñado para que tus toques de pantalla sean rápidos y enérgicos, con el fin de evitar que se produzcan toques accidentales mientras corres. No se trata de una pantalla táctil.

La forma más rápida de comenzar a correr

Mantén pulsado el botón "Seleccionar" durante tres segundos.

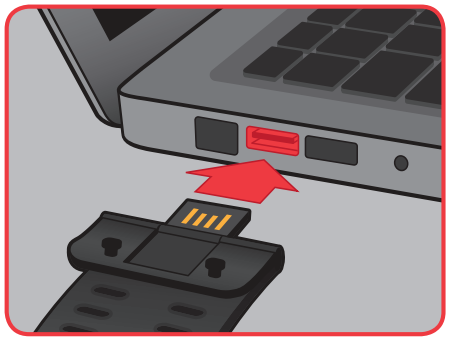
El icono del satélite parpadeará hasta que encuentre una señal. Solo se puede usar el GPS en exteriores.

Cuando aparezca el mensaje "Ready" (Listo), pulsa el botón "Seleccionar" para comenzar la carrera.

Durante la carrera, usa el botón de desplazamiento para ver la distancia, el ritmo, el tiempo transcurrido, las calorías o la hora.

Pulsa el botón "Seleccionar" cada vez que quieras hacer una pausa en la carrera.

Mantén pulsado el botón "Seleccionar" durante tres segundos para acabar la carrera.



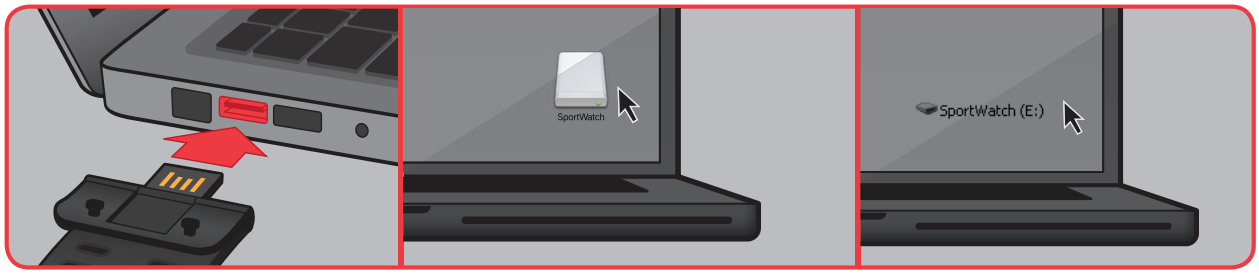
Una vez finalizada la carrera, conecta la correa del reloj a un puerto USB de tu ordenador y envía los datos de tu carrera a nikeplus.com.

Nota: Para utilizar el reloj en interiores, coloca el sensor en la zapatilla bajo la plantilla de tu Nike+ ready shoe (zapatilla) con tecnología Nike+.

Antes de salir a correr

Puedes comenzar a correr con el reloj tal y como lo has comprado, pero si realmente quieres sacarle el máximo partido a tu carrera, conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador y personaliza la configuración sirviéndote del software Nike+ Connect.

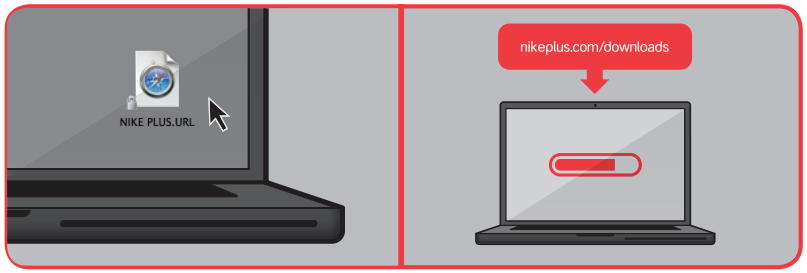
Cómo se usa el software Nike+ Connect



Conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador. También puedes usar el cable USB que se proporciona con tu reloj.

Si utilizas un Mac, haz clic en el icono de SportWatch del escritorio.

Si utilizas un PC, haz clic en el icono de SportWatch que se encuentra en Equipo. También se puede iniciar de forma automática.



Haz doble clic en el icono de la unidad para abrirla y, a continuación, en el documento "nikeplus".

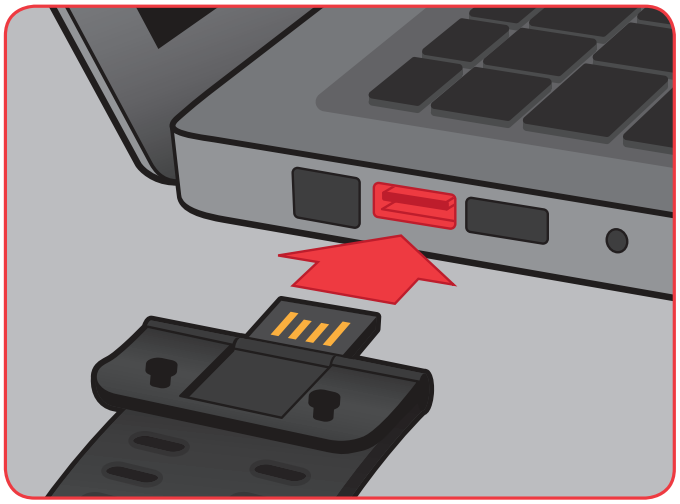
Se abrirá una página web de forma automática desde la que puedes descargarte el software Nike+ Connect.

Nota: Asegúrate de que el conector USB está seco antes de conectarlo al ordenador.

Descarga el software Nike+ Connect en tu ordenador. Cada vez que conectes el reloj a ese ordenador (fig. 2), el software se iniciará de forma automática, enviará tus carreras a nikeplus.com y las eliminará de la memoria del reloj.

Nota: Puedes descargar e instalar el software en más de un ordenador.

Fig. 2

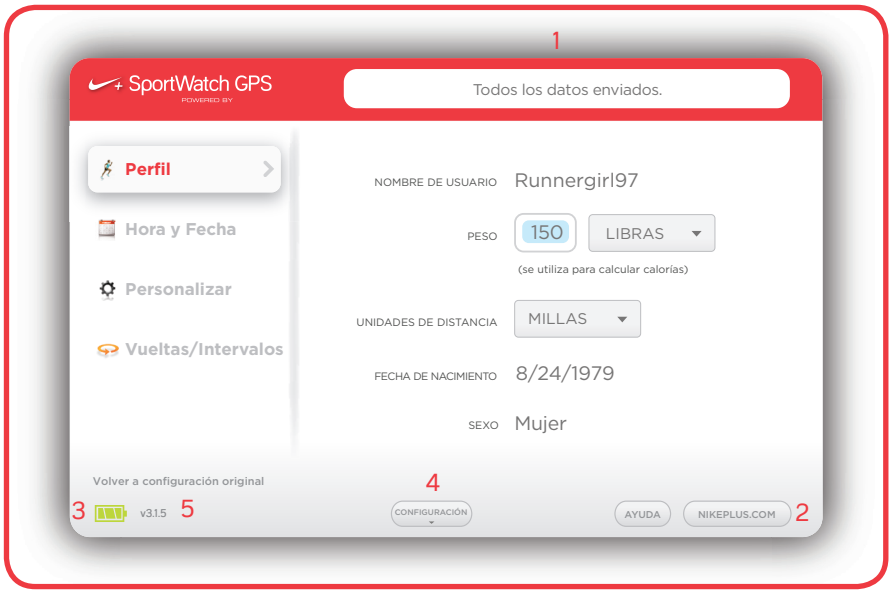


El software Nike+ Connect te permite personalizar la configuración de tu reloj, graba de forma automática la información de tus entrenamientos y se cierra cuando desconectas el reloj (o el cable USB) de tu ordenador.

Si ya eres miembro de Nike+, haz clic en "Iniciar sesión" y accede a tu cuenta una vez que te hayas conectado a la página web. Si no es así, haz clic en "Crear una cuenta" para crear una nueva cuenta Nike+. Después, podrás personalizar tu reloj en "Configuración".

A continuación puedes ver lo que aparecerá en la ventana principal (fig. 3):

Fig. 3



1. La zona de estado te ofrece un informe de estado en tiempo real. Por ejemplo, **"Todos los datos enviados"**.
2. Al hacer clic en el botón **"nikeplus.com"**, te llevará a nikeplus.com.
3. El icono de la batería te indica el nivel de carga de la batería.
4. El botón **"Configuración"** abre una sección de configuración que te permite personalizar la configuración de tu Nike+ SportWatch GPS.
5. Al hacer clic en **"número de versión"**, podrás ver información detallada sobre la versión del software y el firmware que estás usando tanto en tu Nike+ SportWatch GPS como en Nike+ Connect.

Botón "Configuración"

fig. 4

Para cerrar la ventana **"Configuración"**, haz clic en el botón **"Configuración"** (fig. 4). Para abrirla, vuelve a hacer clic en dicho botón y, a continuación, haz clic en las pestañas de la izquierda para personalizar el reloj.

CÓMO PEDIR AYUDA

Si haces clic en "Ayuda" entrarás en la sección de ayuda de nikeplus.com, donde podrás descargar el manual del usuario, leer las preguntas más frecuentes, consultar tutoriales y compartir opiniones.

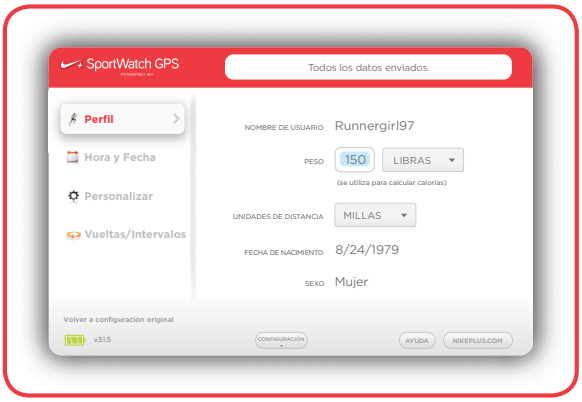
CÓMO VOLVER A LA CONFIGURACIÓN ORIGINAL DEL RELOJ

Si quieres volver a la configuración original por defecto, haz clic en "Volver a configuración original". Lo que harás será borrar la configuración de usuario, la hora, la información de calibración y las cifras "semanales" de distancia, la información de la cuenta, los récords personales y el historial.

Nota: Cuando vuelvas a la configuración original, los datos de la carrera que ya has enviado a nikeplus.com no se borrarán.

Pestaña "Perfil"

Fig. 5



TU NOMBRE DE USUARIO

Tu nombre de usuario aparecerá de forma automática como "pendiente" hasta que inicies sesión o te registres en nikeplus.com. Cuando seas miembro de nikeplus.com y hayas iniciado sesión mediante el software Nike+ Connect, tu nombre de usuario aparecerá automáticamente. Este nombre de usuario está asociado específicamente a tu reloj.

CÓMO INTRODUCIR EL PESO PARA COMPROBAR LAS CALORÍAS QUEMADAS

Para comprobar las calorías quemadas durante tu carrera, introduce tu peso actual. Escribe tu peso (fig. 5) y, a continuación, utiliza el menú desplegable para elegir entre libras o kilos.

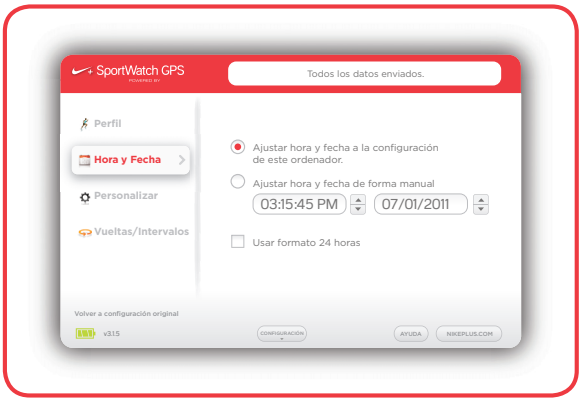
Nota: Si no introduces tu peso en la pestaña "Perfil", el reloj asumirá que pesas aproximadamente 68 kilos para calcular las calorías quemadas. Asegúrate de que indicas tu peso actual para un cálculo más exacto de las calorías.

CÓMO ESTABLECER LA UNIDAD DE DISTANCIA

Ajusta la unidad de distancia a millas o kilómetros. Esto solo afectará a las unidades de medida que se utilizarán en tu Nike+ SportWatch GPS.

Pestaña "Hora y Fecha"

Fig. 6



CÓMO AJUSTAR LA HORA

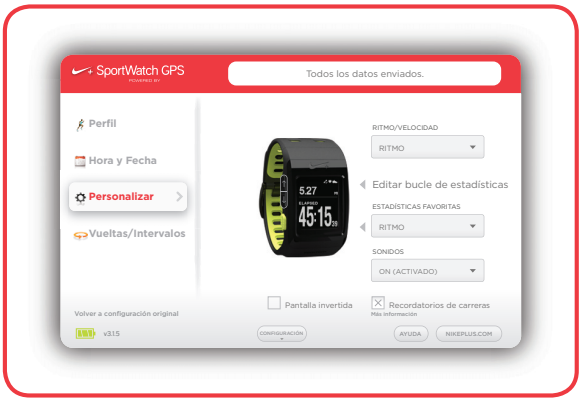
Cuando conectes la correa del reloj a un puerto USB de tu ordenador, el reloj se ajustará de forma automática a la hora y fecha actuales de tu ordenador. Para ajustar la hora manualmente, haz clic en la pestaña "Hora y Fecha" (fig. 6) y, a continuación, haz clic en "Ajustar hora y fecha de forma manual".

También puedes ajustar la hora y la fecha en tu reloj. La opción "Ajustar hora y fecha de forma manual" permanecerá seleccionada a menos que elijas ajustar hora y fecha a la configuración de tu ordenador.

Haz clic en la casilla "Usar formato 24 horas" para elegir el modo de reloj de 24 horas.

Pestaña "Personalizar"

Fig. 7



RITMO/VELOCIDAD

Tu reloj puede medir el ritmo al que estás corriendo, "Pace" (Ritmo), o la velocidad a la que corres, "Speed" (Velocidad). Usa la casilla desplegable para elegir la opción que prefieras.

Nota: Este cambio actualizará de forma automática la información que aparece en Estadísticas favoritas y Bucle de estadísticas.

Fig. 8

EDITAR BUCLE DE ESTADÍSTICAS

Comprueba todas las marcas que quieres ver en la parte superior de la pantalla del reloj cuando corras (fig. 8). Mueve el botón de desplazamiento hacia arriba o hacia abajo para revisar esta información. Entre las opciones disponibles encontrarás: "distance" (distancia), "pace" (ritmo) o "speed" (velocidad), "average pace or average speed" (ritmo o velocidad medios), "elapsed time" (tiempo transcurrido), "lap time" (tiempo de vuelta), "calories" (calorías), "clock" (reloj) y "heart rate" (ritmo cardíaco). Utiliza los botones de desplazamiento que aparecen en la pantalla del reloj para ver cómo se mostrará el bucle de estadísticas durante la carrera. Selecciona "Auto Loop" (Bucle

automático) si quieres que las estadísticas que has seleccionado se desplacen automáticamente a medida que corres.

Nota: El ritmo cardíaco no aparecerá si no has vinculado previamente el reloj a un pulsómetro. Para ver información más detallada, consulta la sección "Cómo añadir datos sobre ritmo cardíaco a la carrera".

ESTADÍSTICAS FAVORITAS

Tus estadísticas favoritas son las marcas más grandes que verás durante tu carrera. Usa la casilla desplegable para elegir "distance" (distancia), "pace" (ritmo) o "speed" (velocidad), "average pace or average speed" (ritmo o velocidad medios), "elapsed time" (tiempo transcurrido), "manual laps or auto laps" (marcado manual o automático de vueltas), "calories" (calorías), "clock" (reloj) y "heart rate" (ritmo cardíaco) (si ya has vinculado el reloj a un pulsómetro).

SONIDOS

Tu reloj puede medir el ritmo al que estás corriendo, "Ritmo", o la velocidad a la que corres, "Velocidad". Usa la casilla desplegable para elegir la opción que prefieras. Nota: Este cambio actualizará de forma automática la información que aparece en Estadísticas favoritas y Bucle de estadísticas.

RECORDATORIO DE CARRERA

Recordatorio de carrera: Activa esta opción si quieres que tu reloj te recuerde que salgas a correr cuando haya transcurrido algún tiempo sin que lo hayas hecho.

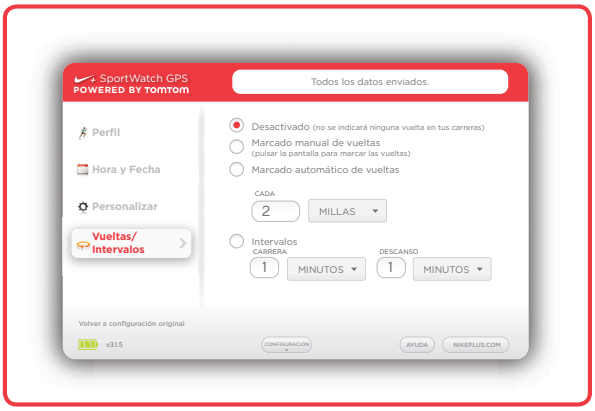
Fig. 9

PANTALLA INVERTIDA

Pantalla invertida: Elije entre texto blanco sobre fondo negro o texto negro sobre fondo blanco.

Pestaña "Vueltas e Intervalos"

Fig. 10



Puedes personalizar las vueltas y los intervalos con el software Nike+ Connect (fig. 10). Selecciona **"desactivar"** si no quieres ver las vueltas. Elige **"Marcado manual de vueltas"** para indicar las vueltas tocando la pantalla de tu reloj durante la carrera. **"Marcado automático de vueltas"** te indicará las vueltas de forma automática (p. ej., cada kilómetro, etc.).

Para entrenamiento de intervalo, solo tienes que elegir el tiempo o la distancia del intervalo de carrera (p. ej., cada 2 minutos) y cuánto tiempo quieres descansar (p. ej., 1 minuto). Los intervalos de carrera y recuperación pueden estar determinados en incrementos de distancia o de tiempo.

Nota: También puedes activar o desactivar el entrenamiento de vueltas e intervalos en el mismo reloj (en el menú del reloj, selecciona "run" (carrera) y después "options" (opciones)).

Inicio rápido

Es probable que se necesiten unos minutos para detectar una señal del GPS. Por ejemplo, si corres en una nueva ubicación, tu reloj necesitará reestablecer una conexión con el satélite.

Para comenzar a correr antes de que se detecte una señal del GPS, puedes recurrir a la característica de inicio rápido, que utiliza el Nike+ Sensor (que se encuentra en tu zapatilla) para realizar un seguimiento de la información sobre tu carrera.

Para usar esta opción, ve a **run (carrera) > Shoe Pod > on (activar) > quickstart (inicio rápido)**.

Fig. 11

Nota: En los entrenamientos realizados mediante la característica de inicio rápido, la velocidad y la distancia recorrida se grabarán en el sensor de tu zapatilla Nike+.

Cómo se usa el Nike+ Sensor

Fig. 12

Coloca el Nike+ Sensor bajo la plantilla de tu Nike+ ready shoe (zapatilla) con tecnología Nike+ izquierda. El Nike+ Sensor funcionará conjuntamente con tu reloj para grabar continuamente los datos de tu carrera en los casos en los que la señal del GPS sea débil o cuando corras en interiores.

ACERCA DE LA DURACIÓN DE LA BATERÍA DEL SENSOR DE LA ZAPATILLA

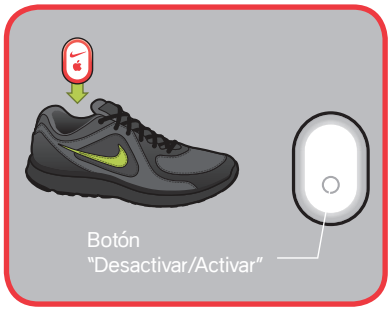
El sensor contiene una batería no sustituible que tiene una duración de más de 1.000 horas de actividad. El sensor cuenta con un sistema integrado de gestión de energía, que únicamente consume energía cuando está activo (es decir, cuando detecta movimiento).

Puedes dejar el sensor en tu zapatilla cuando no estés entrenando, pero recuerda que el sensor se activará cuando camines o corras. Si te vas a poner las zapatillas durante un periodo prolongado en el que no vas a entrenar, te recomendamos que sustituyas el sensor por la espuma que se proporciona a este efecto para así ahorrar batería.

Nota: Puedes comprar un sensor de repuesto en nikestore.com o apple.com.

ACERCA DE LA DESACTIVACIÓN DEL SENSOR

Fig. 13



El sensor está activado por defecto, pero si quieres guardarlo durante mucho tiempo o hacer que deje de transmitir, puedes desactivarlo o sacarlo de la zapatilla.

Cómo desactivar el sensor: Usa la punta de un bolígrafo o de un clip para mantener pulsado el botón "Desactivar/Activar" durante tres segundos (fig. 13).

Importante: Desactiva el sensor antes de embarcar en un avión, para así cumplir la normativa gubernamental.

Cómo activar el sensor: Usa la punta de un bolígrafo o de un clip para pulsar el botón "Desactivar/Activar".

El Nike+ Sensor también funciona con el Nike+ SportBand, el iPod nano, el iPod Touch y el iPhone.

Tu SportWatch GPS: menú principal

Fig. 14

Cuando mueves el botón de desplazamiento hacia arriba o hacia abajo de la hora actual, aparece el menú principal: **"clock" (reloj)**, **"run" (carrera)**, **"history" (historial)**, **"records" (récords)** y **"stopwatch" (cronómetro)**.

Fig. 15

Selecciona **"clock" (reloj)** para ajustar la hora, fecha, alarma y activar y desactivar la alarma.

Fig. 16

Para cambiar la hora, selecciona **"Set Time" (Ajustar hora)**. Usa los botones de desplazamiento para elegir la hora, pulsa Seleccionar y, a continuación, otra vez Seleccionar para ajustar los minutos. Vuelve a pulsar Seleccionar cuando hayas acabado para volver al menú principal.

Fig. 17

Para cambiar la fecha, selecciona **"Set Date" (Ajustar fecha)**. Usa los botones de desplazamiento para elegir el mes, pulsa Seleccionar, a continuación pulsa otra vez Seleccionar para ajustar la fecha y el año. Vuelve a pulsar Seleccionar cuando hayas acabado para volver al menú principal.

Fig. 18

Para ajustar la alarma, selecciona **"Set Alarm" (Ajustar alarma)**. Usa los botones de desplazamiento y pulsa Seleccionar para ajustar la alarma. Vuelve a pulsar Seleccionar para volver al menú principal.

Fig. 19

Selecciona **"Alarm" (Alarma)** para activar o desactivar la alarma.

Fig. 20

"Run" (Carrera) te da la opción de comenzar una carrera. También puedes elegir los sensores con los que quieres correr, seleccionar las opciones de vuelta o configurar preferencias de intervalo. Para activar o desactivar el GPS, solo tienes que desplazarte hasta la función de GPS y, a continuación, pulsar el botón "Seleccionar" para elegir **"on" (activar)** u **"off" (desactivar)**. Para activar el sensor Nike+, sigue los mismos pasos que para el "Shoe Pod".

Fig. 21

En **"Options" (Opciones)**, puedes cambiar tus preferencias de **"laps" (vueltas)** de **"off" (desactivado)** a **"auto" (automático)** o **"manual"**. **"Auto" (Automático)** indicará las vueltas de forma automática basándose en los parámetros de distancia o tiempo elegidos en la pestaña "Personalizar" del software Nike+ Connect. **"Manual"** indicará una vuelta cada vez que pulses la pantalla.

Fig. 22

Puedes cambiar tus preferencias de **"Intervals" (Intervalos)** de **"off" (desactivado)** a **"on" (activado)**. Tu reloj utilizará los intervalos tal y como los hayas elegido en la pestaña "Personalizar" del software Nike+ Connect. Cuando se activan los intervalos, verás la palabra **"run" (carrera)** en la pantalla principal mientras avanza la cuenta atrás de la duración de la carrera, y después verás la cuenta atrás del intervalo. Los tiempos de **"Run" (Carrera)** y **"Rest" (Recuperación)** cambiarán de uno a otro hasta que alcances tu objetivo.

Nota: No se podrán utilizar simultáneamente las opciones Vueltas e Intervalos.

En **"Options" (Opciones)**, también te puedes vincular a un nuevo Nike+ Sensor o a un pulsómetro.

Fig. 23

"History" (Historial) conserva los datos de tus últimas 50 carreras, por orden de antigüedad. Aparecerá la fecha y la distancia recorrida en cada carrera. Cuando selecciones una carrera de la lista, todas las estadísticas de esa carrera en cuestión aparecerán automáticamente en la pantalla. Si pulsas el botón "Seleccionar" una vez que has marcado una carrera, podrás consultar todas las estadísticas en esa pantalla.

Nota: Si se trata de una carrera con transmisor de ritmo cardíaco únicamente, aparecerán las calorías quemadas en lugar de la distancia recorrida.

Fig. 24

"Records" (Récords) conserva los datos del total de millas recorridas y de la milla, el km, los 5 km, los 10 km, el medio maratón y el maratón recorridos más rápidamente, así como de tu carrera más larga. Tu reloj extrae estos récords directamente de tu cuenta nikeplus.com. Tus récords se desplazarán hacia abajo de forma automática; también puedes consultarlos usando el botón de desplazamiento.

Fig. 25

Selecciona la opción **"Stopwatch" (Cronómetro)** para usar tu reloj como un cronómetro. Puedes empezar, parar, hacer una pausa o marcar hasta 50 vueltas con sólo tocar la pantalla. Cuando hayas acabado, revisa tu tiempo total, mejor tiempo conseguido en las vueltas, tiempo medio en las vueltas o la duración de cada vuelta. Esta información se guardará en tu reloj hasta que lo reinicies. Los datos grabados con el cronómetro no se enviarán a nikeplus.com.

Cómo comprobar tus marcas

Fig. 26

Mientras corres, usa el botón de desplazamiento para hacer clic en el bucle de estadísticas (en la parte superior de la pantalla) y comprobar tu información: "elapsed time" (tiempo transcurrido), "distance" (distancia), "current pace" (ritmo actual), "average pace" (ritmo medio), "speed" (velocidad), "average speed" (velocidad media), "calories burned" (calorías quemadas), "lap time" (duración de las vueltas) (si se ha activado Vueltas), "time of day" (hora del día), "heart rate" (ritmo cardíaco) (en ppm -pulsaciones por minuto- si usas un pulsómetro) y los contadores "Run/Rest" (Carrera/Recuperación) (si estás en modo de intervalo).

Nota: Puedes personalizar tus estadísticas en la pestaña "Personalizar" del software Nike+ Connect.

Advertencias

Si se están agotando la batería o la memoria, se activará una alarma. Se escucharán tres tonos y la retroiluminación se encenderá durante cinco segundos. Además, uno de los siguientes mensajes aparecerá en la pantalla: Low Memory (Memoria baja), Memory Full (Memoria llena) o Low Battery (Batería baja). Pulsa el botón "Seleccionar" una vez para apagar la alarma.

Fig. 27

"Low Memory" (Memoria baja) aparece cuando la cantidad de información grabada en el reloj se acerca a la capacidad máxima. Aún puedes comenzar una carrera, pero se podría alcanzar la capacidad máxima durante la misma, momento en el cual se finalizará la carrera y se grabará la información de la misma.

Fig. 28

"Memory Full" (Memoria llena) aparecerá cuando intentes comenzar una carrera y no quede memoria disponible. Aparecerá de forma automática la pantalla anterior. Cuando ocurra esto, deberías enviar los datos de tu carrera para borrar los datos que se encuentran grabados en el reloj y así liberar memoria.

Fig. 29

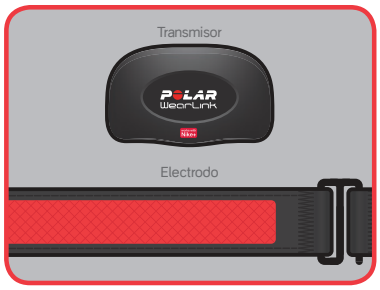
"Low Battery" (Batería baja) aparece cuando el nivel de la batería es igual o inferior a la reserva de memoria de una hora. Dispondrás de aproximadamente otra hora de funcionamiento antes de que la batería se agote.

Cuando veas alguna de estas pantallas o escuches estas alarmas, conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador para enviar los datos de tu carrera o recargar la batería. Estos tres mensajes de alarma también pueden aparecer en pantalla cuando acabes una carrera.

Nota: Solo escucharás estas alarmas si has activado el sonido en la pestaña "Personalizar" del software Nike+ Connect.

Cómo añadir datos sobre ritmo cardíaco a la carrera

Fig. 30



Puedes comprobar tu ritmo cardíaco con tu reloj cuando lo vinculas a un pulsómetro (como el transmisor Polar Wearlink+, que se vende por separado). Las zonas de electrodos que se encuentran en la parte interior de la cinta detectan el latido de tu corazón y el pulsómetro lo envía al reloj (fig. 30).

CÓMO COLOCARSE UN PULSÓMETRO

Fig. 31

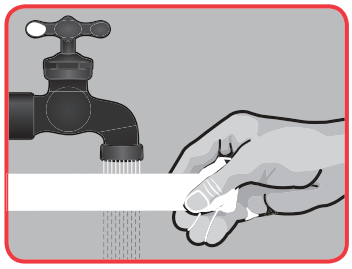


Fig. 32

Fig. 33

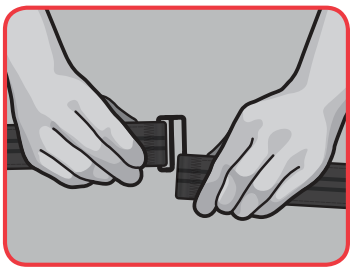
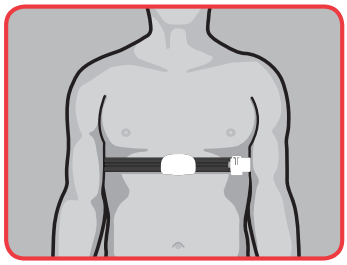


Fig. 34



1. Humedece bien la zona de electrodos de la cinta (en la parte interior) con agua corriente (fig. 31).
2. Acopla el transmisor a la cinta, y ajusta su longitud alrededor del pecho de manera que quede apretada pero que te sientas cómodo (fig. 32).
3. Ajústate la cinta alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y abrocha el gancho al otro extremo de la cinta (fig. 33).
4. Comprueba que las zonas de los electrodos estén firmemente adheridas a la piel y que el logotipo del transmisor se encuentre en posición vertical y centrada (fig. 34).

CÓMO VINCULAR EL TRANSMISOR DE RITMO CARDÍACO A TU RELOJ

Antes de utilizar el transmisor de ritmo cardíaco por primera vez, tienes que vincularlo al Nike+ SportWatch GPS.

Fig. 35

Ve a **run (carrera) > Options (Opciones) > New Sensor (Nuevo sensor)**. Primero aparecerá el mensaje **"looking for sensor" (buscando sensor)**, y después el mensaje **"walk around" (comienza a caminar)**. Cuando el transmisor de ritmo cardíaco esté vinculado, aparecerá el icono de un corazón en pantalla y el mensaje **"Sensor Found" (Sensor detectado)**.

CÓMO CORRER CON EL TRANSMISOR DE RITMO CARDÍACO Y TU RELOJ

Fig. 36

Utiliza tanto el sensor de la zapatilla como el transmisor de ritmo cardíaco para sacar el máximo partido a tu carrera (ritmo, distancia, tiempo, calorías quemadas y pulsaciones por minuto).

Colócate el pulsómetro tal y como se ha indicado anteriormente.

Ve al menú principal de tu reloj y después a **"run" (carrera)**, y asegúrate de que te has colocado el transmisor de ritmo cardíaco alrededor del pecho. Debe haberse vinculado a tu reloj anteriormente para que aparezca en el menú. Selecciona **"continue" (continuar)** y el reloj se vinculará al sensor adecuado (GPS, zapatilla o pulsómetro). Cuando los sensores estén vinculados, selecciona **"start" (comenzar)** para empezar la carrera. Verás las pulsaciones por minuto (ppm) como parte de la información de tu carrera.

Nota: Separa el conector de la cinta y lava la cinta con agua después de cada uso. Seca y guarda la cinta y el conector por separado. Lava la cinta regularmente a máquina a 40 °C/104 °F o al menos cada 5 usos.

ENTRENAMIENTO CON EL TRANSMISOR DE RITMO CARDÍACO ÚNICAMENTE

Puedes correr solo con el transmisor de ritmo cardíaco para conocer las pulsaciones por minuto, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido.

Desplázate hasta Carrera, asegúrate de que **"heartrate" (ritmo cardíaco)** esté **"on" (activado)** y después selecciona **"continue" (continuar)**. El mensaje **"linking sensors" (vinculando sensores)** aparecerá en el reloj. Cuando detecte tu pulsómetro, verás el mensaje "Sensor Found!" (Sensor detectado).

Fig. 37

Cuando se haya detectado el sensor de ritmo cardíaco, aparecerá el mensaje **"ready" (listo)**. Selecciona **"start" (comenzar)** para empezar tu entrenamiento. Verás tu ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto (ppm) mientras corres.

Nota: Para desactivar el pulsómetro, ve a "run" (carrera), "Heartrate" (Ritmo cardíaco) y "off" (desactivar).

CÓMO CORRER EN EXTERIORES

Fig. 38

Si vas a correr en exteriores sin un sensor de zapatilla, ve al menú principal y selecciona **"start" (carrera)**. El icono del satélite parpadeará hasta que tu reloj detecte una señal del satélite y, a continuación, verás el mensaje **"Ready" (Listo)**. Selecciona **"start" (comenzar)** para empezar la carrera. (Más información en la página 28.)

Fig. 39

Si vas a correr en exteriores con un sensor de zapatilla, selecciona **run (carrera) > Shoe Pod > on (activar) > continue (continuar)**. Los iconos del satélite y la zapatilla parpadearán hasta que se establezca una conexión. Cuando aparezca **"Ready" (Listo)**, selecciona **"start" (comenzar)** para comenzar a correr. Si utilizas un Nike+ Sensor en exteriores mejorará la precisión cuando la señal del GPS sea débil (p. ej., arboleda densa, un túnel, etc.).

CÓMO CORRER EN INTERIORES

Si vas a correr en interiores, detectar la señal del GPS resultará difícil, por lo que deberías usar tu sensor de zapatilla. Asegúrate de que el sensor está colocado bajo la plantilla de tu Nike+ ready shoe (zapatilla) con tecnología Nike+.

Fig. 40

Selecciona **run (carrera) > Shoe Pod > on (activar) > continue (continuar)**. Selecciona **run (carrera) > GPS > off (desactivar)**. El icono de la zapatilla parpadeará hasta que se establezca una conexión. Cuando aparezca "Ready" (Listo), selecciona "start" (comenzar) para comenzar a correr.

Fig. 41

Puedes saltarte el menú y comenzar la carrera desde la pantalla del reloj solo con mantener pulsado el botón "Seleccionar" durante tres segundos.

Si utilizas este acceso rápido, tu carrera comenzará con la misma configuración utilizada en tu última carrera.

Puedes finalizar tu carrera en cualquier momento si mantienes pulsado el botón "Seleccionar" durante tres segundos.

Cómo correr con el GPS y el sensor de zapatilla

Para mejorar la precisión general y grabar todos los pasos de tu carrera, **activa** tanto el GPS como el sensor de tu zapatilla. Es recomendable que lo hagas si vas a correr en un túnel o en un bosque, en los que se puede perder la señal del satélite de forma temporal.

Por defecto, la función de GPS está **activada**. Para desactivarla, ve a **run (carrera) > GPS > off (desactivar)**.

Para vincularlo a un shoe pod (sensor de zapatilla), ve a **run (carrera) > Shoe Pod > on (activar)**.

Fig. 42

Nota: Puedes vincular tu reloj a un máximo de siete sensores de zapatilla adicionales, y siete pulsómetros adicionales. (Ve a run (carrera) > Options (Opciones) > New Sensor (Nuevo sensor).)

Pérdida de conexión con el sensor

Si pierdes la conexión con un sensor, tu reloj pasará a un estado de pausa de forma automática. Si la pausa continúa durante 30 minutos más, el reloj finalizará la carrera.

Cómo hacer una pausa en tu carrera

Para hacer una pausa en tu carrera, pulsa el botón "Seleccionar". Si inicias el estado de pausa de manera intencionada, tu reloj finalizará la carrera transcurridos 30 minutos.

Cómo terminar una carrera

Para dar por finalizada la carrera, pulsa el botón "Seleccionar", desplázate hasta "end" (final) y vuelve a pulsar el botón "Seleccionar". Verás un resumen de tu carrera y cualquier récord personal que hayas alcanzado.

Fig. 43

Un acceso rápido para acabar una carrera consiste en mantener pulsado el botón "Seleccionar" durante tres segundos.

CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA

El sensor de tu zapatilla se calibra automáticamente mediante el GPS. Para calibrar el sensor de tu zapatilla deberás correr al aire libre (ya que ahí la señal del GPS es fuerte), por lo menos media milla (800 m aproximadamente). La calibración mejorará con el tiempo.

Después de tu carrera

Cómo consultar el historial de tu carrera

Tu reloj muestra las estadísticas de tus últimas 50 carreras.

Fig. 44

En el menú principal, desplázate hasta **"history" (historial)** para ver tus carreras en sentido cronológico inverso. Verás la fecha y la distancia recorrida de cada carrera y, si has seleccionado una carrera, las demás estadísticas de la misma aparecerán automáticamente en la pantalla.

Pulsa el botón "Seleccionar" para ver un resumen de tu carrera en la pantalla.

Nota: Cuando se trate de carreras con transmisor de ritmo cardíaco únicamente, las calorías quemadas reemplazarán a la distancia recorrida.

Alarmas postentrenamiento

Si el sonido está activado y la memoria o la batería se está agotando, es probable que escuches una alarma cuando hayas finalizado la carrera.

Escucharás tres tonos y, a continuación, uno de los siguientes mensajes aparecerá en la pantalla: Low Memory (Memoria baja), Memory Full (Memoria llena) o Low Battery (Batería baja).

Selecciona "OK" y conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador, ya sea para enviar tus carreras a nikeplus.com y liberar memoria, o para cargar la batería.

Récords personales

Tu reloj conserva los datos de tus récords personales, tanto si los has grabado en el mismo reloj como en cualquier otro dispositivo con tecnología Nike+.

Fig. 45

La primera vez que conectes el reloj a un puerto USB de tu ordenador e inicies sesión en nikeplus.com, tu reloj sincronizará automáticamente tus siguientes récords personales: la milla, los 5 km y los 10 km recorridos más rápidamente, así como la carrera más larga.

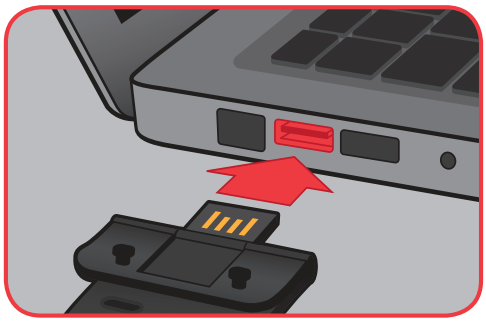
Si al finalizar una carrera has conseguido un nuevo récord personal, un mensaje de felicitación aparecerá en la pantalla del reloj.

Puedes consultar tus récords personales seleccionando **"records" (récords)** en el menú principal.

Cómo enviar tus carreras a nikeplus.com

Una vez grabada la carrera, puedes enviar los datos de tu entrenamiento a nikeplus.com, donde podrás consultar tus progresos, establecer objetivos, retar a tus amigos, ver la ruta que has seguido y buscar fantásticas rutas. El reloj graba hasta 15 horas de información de carrera.

Fig. 46



1. Una vez hayas grabado tus carreras, conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador, en el que previamente habrás instalado el software Nike+ Connect. Asegúrate de que el conector USB está seco antes de insertarlo en el ordenador.
2. El software Nike+ Connect se iniciará automáticamente y subirá la información de tu carrera a nikeplus.com.
3. Tu navegador se abrirá automáticamente y te llevará a nikeplus.com. Mientras tanto, en la barra de estado del software Nike+ Connect aparecerá el mensaje: **"Todos los datos enviados"**.
4. En nikeplus.com podrás realizar un seguimiento de tus progresos, retar a tus amigos, compartir tus progresos en Facebook y Twitter, y mucho más.

Nota: Si no se detecta conexión a Internet, en la ventana principal aparecerá el mensaje "Sin conexión a Internet". Para intentar volver a conectar, haz clic en el botón "Vuelve a intentarlo".

5. Si no hay ninguna conexión a Internet disponible o la página nikeplus.com no responde, Nike+ Connect pondrá las carreras en cola en tu SportWatch para poder subirlas en otro momento y borrará la memoria de tu SportWatch para que puedas grabar más carreras. No podrás ver estas carreras en nikeplus.com hasta que se restablezca la conexión a Internet.

Cómo utilizar los mapas

Una vez finalizada tu carrera, la ruta se enviará automáticamente a nikeplus.com. Podrás consultar la ruta seguida, la velocidad a la que has corrido y el incremento o la disminución de altitud, además de las vueltas y los tiempos parciales de tus carreras. En nikeplus.com también podrás encontrar fantásticas rutas para correr, establecer objetivos personales y retar a tus amigos.

Fig. 47

Echa un vistazo a las diferentes formas en las que puedes usar los mapas en la página web de nikeplus.com.

Otros aspectos

Actualizaciones

Es muy fácil mantener actualizados tu Nike+ SportWatch GPS y tu software Nike+ Connect. Cada vez que conectes la correa del reloj a un puerto USB de tu ordenador, Nike+ Connect comprobará si hay disponible nuevo firmware (actualizaciones para tu reloj) y nuevo software (actualizaciones para Nike+ Connect).

Cómo actualizar Nike+ Connect

Cuando haya disponibles actualizaciones del software Nike+ Connect, aparecerá un mensaje que dirá "Hay una nueva versión de Nike+ Connect disponible. ¿Quieres descargarlo e instalarlo ahora?". Si haces clic en el botón "Actualizar", el software se actualizará.

Cómo actualizar tu reloj

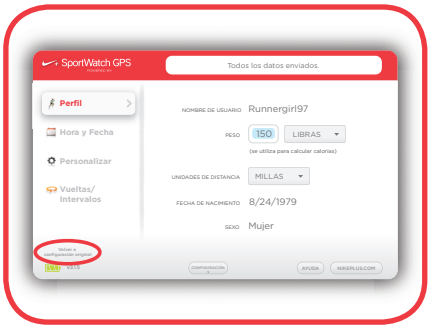
Cuando haya disponibles nuevas actualizaciones para el Nike+ SportWatch, aparecerá un mensaje en el que se te sugerirá que actualices.

Puedes realizar actualizaciones cuando estén disponibles o más tarde si así lo deseas.

Para actualizar la conexión de tu reloj al satélite GPS, conecta frecuentemente el reloj a un ordenador en el que se haya instalado previamente el software Nike+ Connect. Tu reloj se actualizará así automáticamente con la información más reciente del satélite.

Cómo reiniciar el Nike+ SportWatch

Fig. 48



Puedes reajustar toda la configuración mediante el software Nike+ Connect. Solo tienes que conectar el reloj a un puerto USB de tu ordenador y hacer clic en "Volver a configuración original" en la pantalla principal. Lo que harás será borrar de tu SportWatch la configuración de usuario, la hora, la información de calibración y las cifras "semanales" de distancia.

Nota: Las estadísticas que ya hayas enviado a nikeplus.com no se verán afectadas.

Si te has colocado el reloj y no responde, intenta reiniciarlo. Mantén pulsados los botones de desplazamiento hacia arriba y selección durante cinco segundos. En la pantalla se mostrará la última versión de firmware, tras lo cual aparecerá la hora del día. Se grabará toda la información de tu carrera.

Nota: Si reinicias el reloj mientras estás corriendo, la grabación se parará automáticamente, aunque la información sobre tu entrenamiento sí se almacenará en tu reloj.

Nota: No podrás reiniciar el reloj si está conectado a un puerto USB de tu ordenador.

Acerca de la memoria

El reloj puede almacenar hasta 15 horas de información de carrera. Puedes obtener más información sobre el estado de la memoria y la batería en la sección Alarmas de este manual.

Cómo cargar la batería

La batería tarda al menos dos horas en cargarse totalmente. Para cargarla, conecta el reloj a un puerto USB de tu ordenador. La batería funcionará aproximadamente durante nueve horas antes de necesitar una recarga.

Otra forma de comprobar la batería es fijarte en el icono de la pantalla de hora del día del reloj. El icono de la batería estará más o menos lleno en función de lo cargada que esté la batería.

Comprueba el nivel de la batería en cualquier momento con Nike+ Connect. Basta con mirar el icono que aparece en la esquina inferior izquierda de la ventana principal.

Acerca de las especificaciones

ESPECIFICACIONES DEL NIKE+ SPORTWATCH

Tu reloj tiene una batería recargable de polímero de litio. En modo de espera y totalmente cargada, la batería durará hasta 70 días, o hasta nueve horas de funcionamiento con el GPS y el sensor activados.

- Resistente al agua hasta 5 atmósferas:
- El rango de temperaturas para un uso típico del producto es de –20 °C a +60 °C.

Advertencia: El sensor supone un riesgo potencial de atragantamiento. No lo dejes al alcance de niños menores de tres años.

Importante: No intentes abrir el sensor, desmontarlo o extraer la batería. En el interior hay piezas que el usuario no puede reparar.

Garantía

Garantía del Nike+ SportWatch
GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

Este producto está garantizado por Nike* y TomTom* contra defectos en los materiales o de fabricación, en unas condiciones de uso normales, durante el plazo de un año a partir de la fecha de compra. Esta garantía limitada excluye los daños provocados por uso o cuidado indebidos, accidentes, modificaciones, reparaciones no autorizadas, desgaste normal u otras causas que no sean defectos en los materiales o de fabricación. Si tu producto está defectuoso, devuélvelo junto con el recibo de compra a la tienda donde lo compraste.

Si el producto tiene un defecto cubierto por la garantía, lo repararemos o sustituiremos el producto de forma gratuita o se procederá a la devolución del importe de dicho producto. El producto se proporciona "TAL CUAL Y CON TODOS LOS DEFECTOS", y Nike y TomTom renuncian por la presente a cualquier otra garantía, condición y la provisión de soporte técnico u otros servicios, información, software y contenido relacionado con el producto o derivados del uso del producto, así como al incumplimiento de todo ello.

Esta garantía limitada sustituye a otras garantías expresas o implícitas, que quedan por lo tanto excluidas. Nike y TomTom no serán en ningún caso responsables de los daños directos, indirectos, circunstanciales o derivados del uso del producto, y la cantidad que llegaría a desembolsar quedaría limitada al precio de compra. Ninguna otra persona o sociedad está autorizada a alterar esta garantía limitada y tu proveedor es el único responsable de cualquier otra garantía.

En algunos estados y países de la CEE no se permite limitar la duración de una garantía implícita ni excluir todos o determinados daños, así que puede que las limitaciones antes mencionadas no se apliquen en tu caso. Esta garantía te proporciona derechos legales específicos. Asimismo, es posible que tenga otros derechos, que pueden variar en función del estado o dentro del ámbito de la CEE. Todo lo anteriormente citado no irá en detrimento de otros derechos legales que puedan desprenderse de la legislación nacional correspondiente. La garantía se aplica únicamente a los productos comprados en establecimientos autorizados de Nike o TomTom.

* En Europa, Nike es Nike European Operations Netherlands B.V., situada en Colosseum 1, 1213 NL Hilversum (Países Bajos), y TomTom es TomTom International BV, situada en Oosterdoksstraat 114, 1011 DK, Ámsterdam (Países Bajos).

Más información, reparaciones y soporte técnico

Para obtener información sobre reparaciones y soporte técnico, foros, tutoriales y descargas de software, visita nuestra página web: www.nikeplus.com/downloads

Compliance Information

Informace o shodě

Overensstemmelsesoplysninger

Informationen zur Konformität

Vastavusinformatsioon

Información en cumplimiento de la normativa

Πληροφορίες συμμόρφωσης

Informations de conformité

Informazioni di conformità

Informācija par saskaņotību

Prie¸iūros informacija

Informatie over naleving van de voorschriften

Informazzjoni dwar konformità

A szabályok betartásával kapcsolatos tudnivalók

Zgodność z przepisami

Informações de conformidade

Informacije o skladnosti

Informácie o splnení zákonných požiadaviek

Vaatimustenmukaisuus

Information om lämplig hantering

Upplýsingar um samræmi

Informasjon

順著插入

循规插页

コンプライアンス インサート

규정 준수 삽지

Nota de conformidad

Notas de cumprimento anexas

NIKE SWOOSH

Nike, Inc

United States:

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received including interference that may cause undesired operation.

FCC WARNING: any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance. could void the user's authority to operate this equipment under FCC regulations.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

—Reorient or relocate the receiving antenna.

—Increase the separation between the equipment and receiver.

—Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

—Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Note: The Transmitters within this device must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

CE

EU (European Union): Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1995/5/EC

Česky [Czech]: Nike tímto prohlašuje, že tento Nike+ SportWatch GPS je ve shodě se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice 1999/5/ES.

Dansk [Danish]: Undertegnede Nike erklærer herved, at følgende udstyr Nike+ SportWatch GPS overholder de væsentlige krav og øvrige relevante krav i direktiv 1999/5/EF.

Deutsch [German]: Hiermit erklärt Nike, dass sich das Gerät Nike+ SportWatch GPS in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EG befindet.

Eesti [Estonian]: Käesolevaga kinnitab Nike seadme Nike+ SportWatch GPS vastavust direktiivi 1999/5/EÜ põhinõuetele ja nimetatud direktiivist tulenevatele teistele asjakohastele sätetele.

Compliance Information

English: Hereby, Nike, declares that this Nike+ SportWatch GPS is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.

Español [Spanish]: Por medio de la presente Nike declara que el Nike+ SportWatch GPS cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 1999/5/CE.

Ελληνική [Greek]: ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ Nike ΔΗΛΩΝΕΙ ΟΤΙ Nike+ SportWatch GPS ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΛΟΙΠΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΤΗΣ ΟΔΗΓΙΑΣ 1999/5/ΕΚ.

Français [French]: Par la présente Nike déclare que l'appareil Nike+ SportWatch GPS est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

Italiano [Italian]: Con la presente Nike dichiara che questo Nike+ SportWatch GPS è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE.

Latviski [Latvian]: Ar šo Nike deklarē, ka Nike+ SportWatch GPS atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

Lietuvių [Lithuanian]: Šiuo Nike deklaruoja, kad šis Nike+ SportWatch GPS atitinka esminius reikalavimus ir kitas 1999/5/EB Direktyvos nuostatas.

Nederlands [Dutch]: Hierbij verklaart Nike dat het toestel Nike+ SportWatch GPS in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EG.

Malti [Maltese]: Hawnhekk, Nike, jiddikjara li dan Nike+ SportWatch GPS jikkonforma mal-ħtiġijiet essenzjali u ma provvedimenti oħrajn relevanti li hemm fid-Dirrettiva 1999/5/EC.

Magyar [Hungarian]: Alulírott, Nike nyilatkozom, hogy a Nike+ SportWatch GPS megfelel a vonatkozó alapvetõ követelményeknek és az 1999/5/EC irányelv egyéb elõírásainak.

Polski [Polish]: Niniejszym Nike oświadcza, że Nike+ SportWatch GPS jest zgodny z zasadniczymi wymogami oraz pozostałymi stosownymi postanowieniami Dyrektywy 1999/5/EC.

Português [Portuguese]: Nike declara que este Nike+ SportWatch GPS está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições da Directiva 1999/5/CE.

Slovensko [Slovenian]: Nike izjavlja, da je ta Nike+ SportWatch GPS v skladu z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi določili direktive 1999/5/ES.

Slovensky [Slovak]: Nike týmto vyhlasuje, že Nike+ SportWatch GPS spĺňa základné požiadavky a všetky príslušné ustanovenia Smernice 1999/5/ES.

Suomi [Finnish]: Nike vakuuttaa täten että Nike+ SportWatch GPS tyyppinen laite on direktiivin 1999/5/EY oleellisten vaatimusten ja sitä koskevien direktiivin muiden ehtojen mukainen.

Svenska [Swedish]: Härmed intygar Nike att denna Nike+ SportWatch GPS står I överensstämmelse med de väsentliga egenskapskrav och övriga relevanta bestämmelser som framgår av direktiv 1999/5/EG.

Íslenska [Icelandic]: Hér með lýsir Nike yfir því að Nike+ SportWatch GPS er í samræmi við grunnkröfur og aðrar kröfur, sem gerðar eru í tilskipun 1999/5/EC.

Norsk [Norwegian]: Nike erklærer herved at utstyret Nike+ SportWatch GPS er i samsvar med de grunnleggende krav og øvrige relevante krav i direktiv 1999/5/EF.

Tento produkt obsahuje baterii, která není přístupná uživateli. Nepokoušejte se otevřít plášť – v opačném případě může dojít ke ztrátě dat a k ohrožení výkonu. V případě nesprávné likvidace mohou látky obsažené v tomto produktu a/nebo jeho baterii poškodit životní prostředí a/nebo lidské zdraví. Značka popelnice na tomto produktu ukazuje, že tento produkt nesmí být likvidován společně s domácím odpadem. Buďte odpovědní a odevzdejte použitý produkt v nejbližší sběrně odpadu pro další recyklaci. Informace o nejbližší sběrně vám poskytne prodejce, u kterého jste produkt zakoupili, nebo obecní úřad.

Dette produkt indeholder et batteri, brugeren ikke har adgang til. Forsøg ikke at åbne kassen, da dette kan medføre tab af data og forringet ydeevne. Stoffer i dette produkt og/eller dets batteri kan være farlige for miljøet og/elle helbredet, hvis de bortskaffes på en forkert måde. Billedet af affaldskurven i en cirkel på produktet viser, at det ikke bør bortskaffes med husholdningsaffald. Lev op til dit ansvar og aflever det ved den nærmeste genbrugsstation for at sikre, at det bliver genbrugt. Den nærmeste genbrugsstation kan du få oplyst af den forhandler, der har solgt produktet til dig, eller hos din kommune.

Dieses Produkt enthält eine Batterie, die vom Benutzer nicht ausgetauscht werden kann. Versuchen Sie nicht, das Gehäuse zu öffnen, da dies zu Datenverlust bzw. zu einer verminderten Leistung führen kann. Die in diesem Produkt bzw. dessen Batterie enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßer Entsorgung Umwelt- bzw. Gesundheitsschäden verursachen. Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf diesem Produkt bedeutet, dass es gesondert und nicht über den Hausmüll entsorgt werden muss. Bitte handeln Sie verantwortungsvoll und entsorgen Sie das Produkt über eine Sammelstelle in Ihrer Nähe. Nähere Informationen über die Standorte der Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrem Händler oder bei Ihrer Gemeinde.

Compliance Information

Käesolevas tootes on patareid, millele kasutaja ligi ei pääse. Ärge üritage korpust avada, vastasel juhul võivad andmed kaotsi minna ja jõudlus ohtu sattuda. Käesolevas tootes ja/või selle patareis sisalduvad ained võivad kahjustada keskkonda ja/või inimeste tervist kui nende äraviskamine ei toimu nõuetekohaselt. Käesolevale tootele joonistatud prügikast tähendab, et toodet ei tohi ära visata koos olmeprügiga. Palun olge kohusetundlik ja viige seade käitlemise kindlustamiseks lähimasse käitlusjaama. Kohaliku kogumispunkti leidmiseks võtke ühendust poega, kust te toote ostsite või kohaliku omavalitsusega.

This product contains a battery that is not user accessible. Do not attempt to open the case, otherwise data may be lost and performance compromised. Substances contained in this product and/or its battery may damage the environment and/or human health if disposed of improperly. The wheeled bin on this product indicates that it should not be disposed of together with household waste. Please be responsible and take it to your nearest recycling collection point to ensure it is recycled. To locate your nearest collection point, contact the retailer where you made your purchase or your local municipality.

Este producto contiene una batería no accesible para el usuario. No intente abrir el aparato, porque esto puede originar la pérdida de datos y poner en peligro el funcionamiento. Las sustancias que contiene este producto y/o su batería pueden provocar daños al medio ambiente y/o a la salud humana si no se desechan adecuadamente. El icono del cubo de basura con ruedas indica que este producto no debe desecharse junto a los residuos domésticos. Por favor, sea responsable y llévelo al punto de reciclaje más cercano. Para averiguar dónde se encuentra su punto de reciclaje más cercano, contacte con el establecimiento donde realizó la compra o con las autoridades de su municipio.

Το παρόν προϊόν περιέχει μπαταρία στην οποία η πρόσβαση δεν είναι δυνατή από το χρήστη. Δεν πρέπει να επιχειρήσετε να ανοίξετε τη θήκη, διαφορετικά μπορεί να σημειωθεί απώλεια δεδομένων και υποβάθμιση της απόδοσης. Οι ουσίες που περιέχονται στο παρόν προϊόν ή/και τις μπαταρίες μπορεί να είναι επιβλαβείς για το περιβάλλον ή/και την ανθρώπινη υγεία σε περίπτωση ακατάλληλης απόρριψης. Το σύμβολο του τροχήλατου κάδου δηλώνει ότι το προϊόν δεν πρέπει να απορριφθεί μαζί με τα λοιπά οικιακά απορρίμματα. Δείξτε υπευθυνότητα και παραδώστε το στο πλησιέστερο σημείο συλλογής ανακύκλωσης για να διασφαλιστεί ότι πρόκειται να ανακυκλωθεί. Για να βρείτε το πλησιέστερο σημείο συλλογής, επικοινωνήστε με τον μεταπωλητή από όπου πραγματοποιήσατε την αγορά ή με τις τοπικές δημοτικές αρχές.

Ce produit contient une batterie non accessible par l'utilisateur. N'essayez pas d'ouvrir le boîtier, sans quoi les données pourraient être perdues et la performance du dispositif, compromise. Les substances contenues dans ce produit et/ou sa batterie pourraient nuire à l'environnement et/ou à la santé, si éliminées de manière inappropriée. Le contenant roulant sur ce produit indique qu'il ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Veuillez adopter une attitude responsable et l'apporter au site de recyclage le plus proche pour en assurer la récupération. Pour localiser le site de recyclage le plus proche, contactez votre distributeur ou votre municipalité.

Il prodotto contiene una batteria non accessibile dall'utente. Non tentare di aprire la cassa, in caso contrario i dati potrebbero andare persi e le prestazioni del prodotto potrebbero essere pregiudicate. Le sostanze contenute nel prodotto e/o nella batteria potrebbero essere dannose per

l'ambiente e/o per la salute. Il bidone dotato di ruote raffigurato sul prodotto indica che quest'ultimo non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici. Si raccomanda una condotta responsabile: portalo al punto di raccolta più vicino per fare in modo che i materiali di cui è composto vengano riciclati. Per sapere dove si trova il punto di raccolta più vicino, contatta il rivenditore presso cui hai acquistato il prodotto o il tuo comune.

Šis produkts satur akumulatoru, kuram lietotājs nevar piekļūt. Nemēģināt atvērt korpusu, jo tas var radīt datu zudumu un ietekmēt veiktspēju. Vielas, ko satur šis produkts un/vai tā akumulators, var nodarīt kaitējumu videi un/vai cilvēku veselībai, ja produkts vai tā komponenti tiek nepareizi iznīcināti. Uz produkta attēlotā atkritumu tvertne ar riteņiem norāda, ka to nedrīkst izmest kopā ar mājsaimniecības atkritumiem. Lūdzu, esiet atbildīgs un nogādājiet produktu uz tuvāko otrreizējās pārstrādes savākšanas vietu, lai nodrošinātu to, ka produkts tiek otrreizēji pārstrādāts. Lai sameklētu tuvāko savākšanas vietu, sazinieties ar mazumtirgotāju, pie kura veicāt pirkumu, vai vietējo pašvaldību.

Šiame gaminyje yra vartotojui neprieinama baterija. Nebandykite atidaryti korpuso, nes galite prarasti duomenis ir neigiamai paveikti našumą. Netinkamai atsikratytos šiame gaminyje ir/arba jo baterijoje esančios medžiagos gali pakenkti aplinkai ir/arba žmogaus sveikatai. Šiukšlių konteinerio piktograma ant šio gaminio reiškia, kad jo negalima išmesti kartu su namų ūkio atliekomis. Elkitės atsakingai ir nuneškite jį į artimiausią atliekų surinkimo ir perdirbimo punktą. Norėdami rasti artimiausią surinkimo punktą, kreipkitės į pardavėją, iš kurio įsigijote pirkinį, arba teiraukitės savivaldybėje.

Dit product bevat een batterij die niet voor de gebruiker toegankelijk is. Probeer de behuizing niet openen, anders kunnen er gegevens verloren raken en de prestaties nadelig worden beïnvloed. Stoffen in dit product en/of de batterij kunnen bij incorrecte afvalverwerking schadelijk zijn voor het milieu en/of de gezondheid van de mens. Het symbool van de vuilnisbak op wieltjes op dit product

geeft aan dat het product niet samen met huishoudelijk afval mag worden weggegooid. Denk aan het milieu en breng het product naar de dichtstbijzijnde inzamelplaats om er zeker van te zijn dat het wordt gerecycled. Voor informatie over de dichtstbijzijnde inzamelplaats neemt u contact op met de winkel waar u het product hebt gekocht of met de gemeente in uw woonplaats.

Dan il-prodott fih batterija li mhijiex aċċessibbli għall-utent. Tipprovax tiftaħ il-kaxxa, inkella tista' tintilef xi dejta u l-prodott jista' ma jaħdimx sew. Is-sustanzi li jinsabu f'dan il-prodott u/jew fil-batterija tiegħu jistgħu jagħmlu ħsara lill-ambjent u/jew lis-saħħa tal-bniedem jekk ma jintremewx kif suppost. Il-barmil bir-roti fuq dan il-prodott jindika li m'għandux jintrema flimkien ma' skart domestiku. Jekk jogħġbok kun responsabbli u ħudu fl-eqreb punt ta' ġbir għar-riċiklar sabiex tagħmel ċert li jiġi rriċiklat. Biex issib il-punt ta' ġbir li huwa l-eqreb għalik, jekk jogħġbok ikkuntattja lill-ħanut minn fejn xtrajt il-prodott jew il-kunsill lokali tiegħek.

Ez e termék felhasználók által nem hozzáférhető akkumulátort tartalmaz, ezért ne tegyen kísérletet az akkumulátortartó kinyitására. Ellenkező esetben adatvesztés következhet be, és a teljesítmény csökkenhet. A termékben, illetve az akkumulátorban lévő anyagok helytelen leselejtezés esetén a környezetre és/vagy az emberi egészségre károsak lehetnek. A terméken elhelyezett kerekes kuka szimbólum azt jelzi, hogy a terméket nem szabad a háztartási hulladékokkal együtt leselejtezni. Az újrafelhasználhatóság biztosítása érdekében legyen körültekintő, és vigye el a terméket az újrafelhasználáshoz kijelölt legközelebbi gyűjtőhelyre. A legközelebbi gyűjtőhelyről a terméket értékesítő viszonteladónál vagy a helyi önkormányzatnál kaphat felvilágosítást.

Ten produkt zawiera wbudowaną baterię, do której użytkownik nie ma dostępu. Nie próbuj otwierać obudowy. Może to spowodować utratę danych i obniżenie jakości pracy urządzenia. W przypadku niewłaściwej utylizacji, substancje zawarte w tym produkcie i/lub baterii mogą być szkodliwe dla środowiska i/lub zdrowia ludzi. Symbol kubła na kółkach umieszczony na produkcie wskazuje, że nie należy do wyrzucać razem z domowymi odpadami. Prosimy zanieść urządzenie do najbliższego punktu recyklingu, aby zapewnić jego właściwą utylizację. Aby znaleźć najbliższy punkt zbiórki tego typu urządzeń, skontaktuj się ze sprzedawcą sklepu, w którym dokonałeś zakupu urządzenia lub z przedstawicielem władz lokalnych.

Este produto contém uma bateria que o usuário não pode manipular. Não tente abrir a caixa, do contrário dados podem ser perdidos e o desempenho prejudicado. As substâncias contidas neste produto e/ou na sua bateria podem danificar o ambiente e/ou a saúde humana se descartadas incorretamente. O símbolo da lixeira com rodas neste produto indica que ele não deve ser descartado junto com o lixo domiciliar. Seja responsável e leve-o ao ponto de coleta de reciclagem mais próximo para garantir sua reciclagem. Para encontrar o ponto mais próximo de coleta, contate o revendedor onde você fêz sua compra ou a prefeitura local.

Izdelek vsebuje baterijo, ki ni dostopna uporabniku. Ne poskušajte odpirati ohišja, ker bi lahko to povzročilo izgubo podatkov in napačno delovanje. Snovi, ki jih vsebuje izdelek oz. njegove baterije, so lahko pri neprimernem načinu odlaganja škodljive za okolje ter za zdravje ljudi. Podoba smetnjaka s kolesci na tem izdelku pomeni, da ga ne smete odlagati skupaj z gospodinjskimi odpadki. Zagotovite njegovo recikliranje tako, da ga odnesete na najbližje zbirališče odpadkov za recikliranje. Obrnite se na prodajalca na drobno, pri katerem ste kupili ta predmet, ali na občinsko komunalno službo, kjer vam bodo povedali, kje se nahaja najbližje zbirališče.

Tento výrobok obsahuje batériu, ku ktorej používateľ nemá prístup. Nepokúšajte sa otvoriť puzdro. V opačnom prípade môže dôjsť k strate údajov a zníženiu výkonu. Látky, ktoré výrobok a batéria obsahujú, môžu poškodiť životné prostredie a zdravie ľudí, ak sa výrobok nezlikviduje správnym spôsobom. Kontajner s kolieskami označuje, že výrobok sa nesmie likvidovať spolu s komunálnym odpadom. Prosíme vás o zodpovedný prístup. Výrobok odneste do najbližšieho recyklačného zberového strediska, aby sa zabezpečilo recyklovanie. Informácie o polohe najbližšieho recyklačného zberového strediska sa dozviete od obchodníka, od ktorého ste výrobok kúpili, alebo od miestnych orgánov.

Tuote sisältää pariston, joka ei ole käyttäjän käsiteltävissä. Koteloa ei saa yrittää avata. Avaaminen voi aiheuttaa tietojen katoamisen ja vaikuttaa tuotteen toimintaan. Tuotteen ja/tai pariston sisältämät materiaalit voivat olla haitallisia ympäristölle ja/tai terveydelle, jos ne hävitetään asiaankuulumattomalla tavalla. Tuotteessa oleva roskasäiliö-symboli tarkoittaa, että tuotetta ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Vie tuote lähimpään keräyspisteeseen kierrätystä varten. Kysy paikkakunnan viranomaiselta tai tuotteen myyjältä tietoja lähimmästä keräyspisteestä.

Den här produkten innehåller ett batteri som användaren inte har tillgång till. Försök inte öppna höljet, eftersom detta kan medföra förlust av data och att prestandan påverkas. Ämnen som finns i den här produkten och/eller i dess batteri kan skada miljö och/eller människors hälsa vid olämplig avyttring. Behållaren med hjul på den här produkten anger att den inte ska avyttras tillsammans med hushållsavfall. Agera ansvarsfullt och ta med den till närmaste uppsamlingsplats för återvinning för att säkerställa att produkten återvinns. Återförsäljaren eller din kommun kan ge upplysningar om var närmaste uppsamlingsplats finns.

Þessi vara inniheldur rafhlöður sem eru ekki aðgengilegar notanda. Reynið ekki að opna hulstrið, annars geta gögn tapast og stofnað frammistöðu í hættu. Innihaldsefni þessarar vöru og/eða rafhlöður hennar geta valdið umhverfinu skaða og/eða heilsu manna ef því er fargað á óviðeigandi hátt. Ruslafatan á þessari vöru gefur til kynna að henni eigi ekki að farga ásamt venjulegu heimilissorpi. Vinsamlegast sýnið ábyrgð og farið með hana í næstu söfnunarstöð til endurvinnslu. Til að finna næstu endurvinnslustöð hafið samband við söluaðila þar sem varan var keypt eða viðeigandi bæjarfélag.

Dette produktet inneholder et batteri som ikke er tilgjengelig for brukeren. Ikke forsøk å åpne produktet, ettersom dette kan føre til tap av data og yteevnen kan svekkes. Dette produktet og/eller dets batteri inneholder stoffer som kan skade miljøet og/eller menneskelig helse hvis ikke dette avhendes på korrekt måte. Avfallsbeholderen på dette produktet betyr at det ikke bør avhendes sammen med husholdningsavfall. Vennligst vis ansvar og ta det med til en stasjon for gjenvinning, for å sikre at det resirkuleres. Kontakt forhandleren hvor du kjøpte produktet eller din bostedskommune, for å finne en gjenvinningsstasjon nær deg.